

2018年6月24日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 33 レシピ

### ■炒り豆腐

#### ◎材料(四人分)

○もめん豆腐	1ケ	○椎茸(みじん切り)	4ケ
○豚ひき肉	100g	○竹の子(みじん切り)	1/2カップ
○塩、酒	少々	○醤油、酒	各大 1
○にら	1/2	○トウバンジャ	小 1
○葱(みじん切り)	大 2	○胡麻油	大 1
○生姜(みじん切り)	小 1	○サラダ油	大 1

#### ◎作り方

- ① 豆腐はよく水を絞っておく。  
豚ひき肉には、塩、酒で下味をつけておく。
- ② サラダ油で、葱、生姜を炒め香りが出たらトウバンジャ、椎茸、竹の子、ひき肉を加えて炒める。
- ③ 豆腐をくずしながら加え、水分が無くなるまで炒め、胡麻油、にらを最後に加えてサッと炒める。

### ■鯖と茄子サラダ

#### ◎材料(四人分)

○鯖文化干し	1枚	○胡麻だれ	
○茄子	4ケ	・醤油	大1
○ミニトマト	12ケ	・当り胡麻	大2
		・砂糖	大1
		・水	少々

#### ◎作り方

- ① 茄子は縦2つに切り、中温の油で揚げ、氷水に落とし皮をむく。水を絞り一口大に切ります。
- ② 鯖を焼き、冷めたら手でバラします。
- ③ ミニトマトは、皮をむき半分に切ります。  
以上を重ねる様に盛り付け、胡麻だれを掛けます。

## ■冷や汁

### ◎材料(四人分)

○アジの干物	1枚
○煎り胡麻	大 2
○味噌	大 2
○和風だし	小 2
○水	400~500cc
○胡瓜	1本
○子苺荷	1ヶ
○大葉	5枚
○豆腐	1/3丁

### ◎作り方

- ① アジはこんがり焼いて身をほぐします。
- ② 豆腐は水切りしておきます。
- ③ 胡瓜、苺荷は薄く小口切り、大葉は千切りにします。
- ④ すり鉢で胡麻をすり、アジを加えて潰し、味噌を入れ更にする。  
※すり鉢が無ければボールで代用します。  
その時は、アジを包丁で細かく切ってください。
- ⑤ ④をすり鉢にゴムベラで押し広げ、ガスレンジにひっくり返し味噌をこげる位焼きます。
- ⑥ ⑤に和風だしを入れ、水を少しづつ加え混ぜ、好みの濃さにしたら具材を加える。豆腐は手でくずして入れる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やしたら、冷やご飯にかけて出来上がり。  
※いそぎの時は、氷を入れて冷やす。

以上

◀メモ欄▶